

PENERAPAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 PATIANROWO TAHUN 2014/2015

Rika Widya Iswara

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Lokasi penelitian ini adalah di SMAN 1 Patianrowo berada di Kecamatan Patianrowo, Kabupaten Nganjuk Sementara yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di kelas X.

Jumlah siswa kelas X keseluruhan adalah 245. Subyek dipilih melalui pendekatan purposive sampling dengan kriteria sampel yaitu : memiliki masalah penyesuaian diri, memiliki kemauan untuk melakukan proses konseling secara periodik. Melalui teknik ini terpilih 4 siswa , yaitu AW (perempuan), ET (perempuan), AJ (Laki-laki), JR (Laki-laki)

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pre eksperiment dengan model One Group Pre-Test and Post-test Design, dengan rancangan pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dengan rancangan satu kelompok tanpa pembandingan.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan berupa angket.dengan jumlah aitem sebanyak 31. Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik.

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Apakah Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo”? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Konseling Kognitif Perilaku untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo.

Setelah subjek diberikan treatment yang terdiri dari 5 tahap, yaitu: 1) Assesmen dan Diagnosa, 2) Mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, 3) Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli, 4) Formulasi status, focus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan, 5) Pencegahan relaps, kemudian siswa diberikan angket post test. Dari hasil pemberian post test dapat diketahui bahwa adanya perubahan tingkat penyesuaian diri yang signifikan dan meningkat menjadi kategori baik . Adapun perubahan skor penyesuaian diri setelah post test adalah sebagai berikut: 1) AW dengan skor penyesuaian diri sebesar 61 menjadi 101, 2) ET dengan skor penyesuaian diri sebesar 62 menjadi 95, 3) AJ dengan skor penyesuaian diri sebesar 63 menjadi 103, 4) JR dengan skor penyesuaian diri sebesar 61 menjadi 98,

Konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri siswa di sekolah ini ditunjukkan dari hasil penghitungan uji t wilcoxon pada siswa yang mengikuti tahapan-tahapan konseling, sehingga diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data n sama dengan 4, uji satu sisi dengan tingkat signifikansi α 5% maka didapat statistik table wilcoxon sama dengan 4. Oleh karena statistik hitung < statistik table ($-2,524 < 4$) , maka hipotesis diterima. Dari uji z terlihat bahwa pada kolom Asymp. Sig. (2-tailed) untuk uji dua sisi adalah 0,012. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi $0,012:2 = 0,006$. Disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,006 < 0,05$). Sehingga H_0 diterima atau bisa juga diartikan konseling kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa disekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo Kabupaten Nganjuk.

Kata kunci: konseling kognitif perilaku, Penyesuaian diri

PENDAHULUAN

Didalam pelaksanaan pendidikan terdapat masalah yang kompleks pada diri siswa. Kompleksitas masalah tersebut muncul dalam berbagai aspek antara lain : permasalahan siswa dengan guru, permasalahan siswa dengan pelajaran, permasalahan siswa dengan teman sebaya, serta permasalahan siswa dengan lingkungan sekolah.

Bentuk-bentuk permasalahan tersebut diperlukan pemecahan yang tepat sehingga siswa secara pribadi dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jika hal itu dilakukan maka dimungkinkan siswa secara pribadi dapat memahami masalah yang dihadapi dan menyelesaikannya

secara baik, lebih lanjut siswa memiliki kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah atau menghadapi lingkungan yang baru.

Permasalahan yang muncul salah satu penyebabnya adalah siswa mengalami masalah pada kemampuan menyesuaikan diri. Fenomena tersebut muncul pada siswa kelas X di SMAN 1 Patianrowo. Menurut informasi Bimbingan dan Konseling, perilaku yang sering muncul akibat kegagalan dalam penyesuaian diri adalah siswa melakukan perilaku yang menyimpang seperti menyontek saat ujian, membolos jam pelajaran, selalu mencari perhatian di kelas dengan melakukan perbuatan-perbuatan yang membuat gaduh suasana kelas, menarik diri dari pergaulan sehingga ia menyendiri dan

enggan bergaul dengan teman yang lain. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Djumhur dan Surya (1989), bahwa permasalahan tingkah laku penyesuaian diri ini sering nampak pada siswa di sekolah, seperti sikap-sikap negatif agresif, rendah diri, bandel, menentang, mengacau dalam kelas, menyendiri, menarik perhatian, mencuri dan sebagainya.

Menurut Guru BK kelas X, berdasarkan analisa sosiometri menunjukkan dengan jelas bahwa hampir setiap kelas ada 1-4 orang anak yang dikucilkan dari pergaulan dan tidak mempunyai banyak teman, yang paling menonjol ialah siswa kelas X 1. Melihat hal yang demikian guru BK telah melakukan upaya membantu mengatasi permasalahan tersebut dengan membicarakan baik dengan siswa sendiri maupun dengan pihak dengan orang tua siswa.

Berdasarkan wawancara dengan guru mata pelajaran, didapatkan keterangan bahwa terdapat siswa ketika istirahat juga cenderung memilih diam dikelas. Selain itu guru mata pelajaran juga memberikan informasi bahwa terdapat juga siswa yang sering membandel dalam mengikuti pelajaran, membuat gaduh dikelas, membolos jam pelajaran, tidak mengerjakan PR, keterangan tersebut semakin menguatkan pandangan guru BK bahwa siswanya banyak mengalami masalah kurang mampu menyesuaikan diri, yang akan berdampak negatif pada diri dan perilaku siswa. Upaya yang dilakukan guru BK ialah mencoba memberikan langkah-langkah untuk mampu bergaul dengan sesama siswa, mampu mengikuti pelajaran dan berinteraksi bersama guru dengan baik, mampu mengikuti dan mematuhi peraturan dengan baik

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan seseorang. Setiap saat seseorang mempunyai kebutuhan penyesuaian diri, baik dengan dirinya sendiri antara kebutuhan jasmani dan rohani, maupun kebutuhan sosial (Prastyawati, 1999). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk menyelaraskan kebutuhan dalam diri sendiri maupun dengan situasi diluar dirinya guna mendapatkan hubungan yang lebih baik antara diri dan lingkungan yang dihadapinya, salah satu langkah yang dapat diambil untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri adalah dengan menerapkan Konseling Kognitif Perilaku.

Konseling Kognitif Perilaku memiliki berbagai macam keuntungan. Konseling Kognitif Perilaku telah membuktikan diri sebagai pendekatan yang sangat kapabel untuk menangani beragam masalah manusia menurut perspektif umum, seperti merokok, depresi, masalah keluarga, *parenting* (gaya pengasuhan), perilaku anak termasuk diantaranya adalah permasalahan tingkah laku sosial yaitu permasalahan kenakalan (*delinquensi*). Konsep Konseling Kognitif Perilaku berakar dan dikembangkan dari konsep *Cognitive Behavior Therapy*. Keunggulan utama dari Konseling Kognitif Perilaku adalah perhatian yang sangat ekstensif pada penelitian, termasuk penyusunan desain-desain tunggal dan manual penanganan.

Sehingga di dalam penelitian ini akan mengangkat permasalahan yang akan di teliti yaitu penerapan Konseling Kognitif Perilaku untuk membantu

siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Apakah Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo”?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Konseling Kognitif Perilaku untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo.

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono (2006) memaknai penyesuaian diri adalah suatu proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Sejalan pendapat tersebut, menurut Wilis (2008) penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan lingkungannya.

Sedangkan menurut Siswanto (2007) dalam bukunya Kesehatan Mental, ia menjelaskan tentang penyesuaian diri sebagai kemampuan individu untuk menyamakan diri dengan harapan kelompok. Individu yang sehat seharusnya mampu memahami harapan kelompok tempat individu yang bersangkutan menjadi anggotanya dan melakukan tindakan yang sesuai dengan harapan tersebut.

Bedasarkan pemaparan diatas maka dapat di ambil sebuah pemahaman bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menyamakan diri dengan lingkungan ataupun kelompok sehingga terwujud kepuasan dan keseimbangan antara hubungan individu dengan harapan lingkungan ataupun kelompok.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negatif.

a. Penyesuaian Diri yang Positif

Menurut Sunarto dan Hartono (2006) mereka yang tergolong mampu menyesuaikan diri secara positif ditandai dengan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi

- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- 5) Mampu dalam belajar
- 6) Menghargai pengalaman
- 7) Bersikap realistis dan obyektif.

Sedangkan menurut Siswanto (2007) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita
- 2) Kemampuan beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan
- 3) Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya
- 4) Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya
- 5) Relasi interpersonal baik.

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri positif memiliki ciri-ciri yaitu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri serta memiliki kemampuan relasi interpersonal yang baik dengan lingkungan maupun dengan teman sebaya.

b. Penyesuaian Diri yang Negatif

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang negatif menurut Sunarto dan Hartono (2006) yaitu :

- 1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*)
- 2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)
- 3) Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaction*)

Sedangkan menurut Sundari (2005) penyesuaian diri yang negatif adalah penyesuaian yang menyimpang dari realita :

- a). Individu tidak dapat mengendalikan emosinya. Bila menghadapi problem menjadi panic, sehingga tindakannya tidak sesuai dengan kenyataan.
- b). Menggunakan pertahanan diri yang berlebihan, karena berulang kali merupakan kebiasaan yang menyimpang dari kenyataan karena individu tersebut mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri memungkinkan mengalami frustrasi, konflik, maupun kecemasan atau kegoncangan lainnya.

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penyesuaian diri negatif meliputi Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*), Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*), Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaction*)

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

- a. Kondisi jasmaniah atau kondisi-kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi, fisik, susunan syaraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
- b. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- c. Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
- e. Penentu kultural, termasuk agama.

Sedangkan menurut Sundari (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

- a. Frustrasi

Merupakan hambatan, kegagalan, rintangan. Menurut Katz dan Lehner menyebutkan frustrasi merupakan rintangan terhadap dorongan atau kebutuhan.

- b. Konflik

Merupakan pertentangan batin, sebagaimana frustrasi konflik adalah pertentangan hambatan terhadap tujuan.

- c. Kecemasan

Merupakan suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi jasmaniah atau kondisi-kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi, fisik, kesehatan, penyakit selain itu adalah faktor perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional. Faktor psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik. Faktor kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah, serta faktor budaya dan agama. Kondisi ini sejalan dengan Konseling Kognitif Perilaku yang menekankan aspek keterkaitan kognitif siswa dengan perilaku yang diharapkan. Aspek internal dan eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa dapat di kelola dengan baik.

5. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) macam-macam penyesuaian diri terdiri dari a. penyesuaian diri personal; b. penyesuaian diri sosial; c. penyesuaian diri marital atau perkawinan; d. penyesuaian diri vokasional.

4. Penyesuaian Diri di Sekolah

Menurut Wilis (2008) macam-macam penyesuaian diri dibagi menjadi beberapa aspek yaitu ; Penyesuaian diri di dalam keluarga, Penyesuaian diri di sekolah, Penyesuaian diri di lingkungan masyarakat.

Sejalan dengan itu, menurut Sundari (2005) macam-macam penyesuaian diri dapat dibagi menjadi menjadi beberapa aspek diantaranya adalah :

- a. Penyesuaian terhadap keluarga
- b. Penyesuaian diri terhadap sosial
- c. Penyesuaian diri terhadap sekolah
- d. Penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi
- e. Penyesuaian diri terhadap jabatan
- f. Penyesuaian diri terhadap perkawinan

Dari beberapa macam penyesuaian diri tersebut maka dalam penelitian ini difokuskan pada penyesuaian diri siswa di sekolah.

Menurut Sundari (2005) dalam bukunya Kesehatan Mental dalam Kehidupan ia memaparkan bahwa sekolah merupakan wadah bagi peserta didik dalam mengembangkan potensinya terutama perkembangan intelegensi maupun pribadinya. Maka sekolah harus menumbuhkan penyesuaian diri yang baik, bersifat konstruktif, sehingga terwujud suatu sikap siswa yang disiplin dalam sekolah terhadap peraturan-peraturan yang ada, siswa dapat memahami dan melaksanakan dengan baik atas otoritas guru dalam proses pembelajaran, siswa memiliki ketertarikan terhadap mata pelajaran, sekolah mampu menciptakan situasi dan fasilitas yang cukup, sehingga tujuan sekolah dapat tercapai.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (1999) konseling kelompok adalah layanan yang menggunakan dinamika kelompok sebagai media kegiatannya, apabila dinamika kelompok di kembangkan dan di manfaatkan secara efektif dalam layanan ini diharapkan tujuan yang ingin dicapai akan tercapai. Salah satu tujuan dari konseling kelompok ini adalah agar para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.

Sedangkan Aryatmi Siswohardjono (1980), dalam Nursalim dan Hariastuti, (2007) mengemukakan konseling kelompok sebagai berikut: "Dalam konseling kelompok pemecahan masalah dilaksanakan dalam situasi kelompok. Anggota kelompok biasanya meliputi orang yang mempunyai masalah yang bersamaan atau memperoleh manfaat dari partisipasinya dalam konseling kelompok". Intensitas dan sifat interaksi dalam proses konseling meliputi: (1) tipe konseling, (2) tujuan, (3) pribadi konselor.

Berdasar uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang

melibatkan penggunaan teknik-teknik konseling untuk individu-individu normal. Tiap anggota dalam kelompok mengeksplorasi masalah dan perasaan-perasaannya dan dengan bantuan konselor berusaha untuk mengubah sikap dan nilai-nilai sehingga konseli memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengembangkan diri dan situasi pendidikannya. Konseling kelompok dalam penelitian ini berusaha mengubah empat sampai delapan anggota (konseli) dmelalui pendekatan konseling kognitif perilaku.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Dinmayer & J.J Munro dalam Nursalim dan Suradi (2002) tujuan konseling kelompok adalah :

- a. Untuk membantu tiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya. Untuk membantu dengan proses pencairan identitas
- b. Sebagai suatu hasil pemahaman diri, untuk mengembangkan
- c. penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga.
- d. Untuk mengembangkan keterampilan sosial dan keterampilan
- e. interpersonal yang memungkinkan orang untuk menanggulangi tugas tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi.
- f. Untuk mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan untuk mentransfer kemampuan tersebut ke dalam kontak sosial dan sekolah.
- g. Untuk mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan pengakuan tanggung jawab atas perilakunya sendiri. Untuk menjadi lebih mampu dalam mengidentifikasi perasaan orang lain disamping mengembangkan kemampuan yang lebih besar untuk mendapatkan empatik.
- h. Untuk belajar menjadi seorang pendengar yang empatik yang mendengarkan tidak hanya apa yang dikatakan tapi juga perasaan yang menyertai apa yang dikatakan.
- i. Untuk menjadi persis dengan dirinya, menjadi diri sendiri (beyourself).
- j. Untuk membantu tiap anggota merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati bagi diri sendiri, untuk membuat komitmen ke arah pencapaian tujuan tersebut.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mengusahakan, mengembangkan potensi

yang dimiliki individu secara optimal untuk mencegah timbulnya masalah dan menyelesaikan masalah yang dimiliki individu tersebut.

3. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (1995), dalam pelaksanaan konseling kelompok dibagi menjadi 4 tahap, yaitu tahap pembentukan atau tahap pengawalan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Dari masing-masing tahap akan diuraikan secara rinci sebagai berikut:

- a. Tahap pembentukan
- b. Tahap peralihan
- c. Tahap kegiatan
- d. Tahap pengakhiran

C. Konseling Kognitif Perilaku

1. Definisi Konseling Kognitif Perilaku

Perjalanan konsep Konseling kognitif perilaku diawali dengan konsep *Cognitive Behavior Therapy*. *Cognitive Behavior Therapy* menurut Monintja (2008) merupakan sebuah proses *treatment* yang memungkinkan konseli memperbaiki keyakinan-keyakinan diri (*self-beliefs*) yang salah (menyimpang), atau irasional yang mengakibatkan perasaan dan perilaku negatif dengan keyakinan baru yang lebih positif. Teori tersebut dikembangkan berdasarkan dua terapi besar lainnya yaitu: teori Kognitif dan teori perilaku. Proporsi dalam melakukan terapi adalah 80 % teori kognitif dan 20 % teori perilaku.

2. Tujuan Konseling kognitif perilaku

Tujuan dari Konseling kognitif perilaku adalah untuk mengoreksi *selfbeliefs* yang salah atau menyimpang yang mengakibatkan cara berpikir yang tidak rasional, yang selanjutnya menimbulkan gangguan psikologis, dengan cara berpikir yang rasional untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut. Membantu konseli dalam mengatasi problem psikologis yang mengganggu keberfungsian sosial dan individual.

3. Karakteristik Konseling Kognitif Perilaku

Menurut Barbara (1987; Ilfiandra: 2008) terdapat sedikitnya 10 karakteristik dalam Konseling Kognitif Perilaku, yaitu:

4. Strategi, Teknik dan Proses Konseling Berorientasi Kognitif Perilaku

Konseling Kognitif-Perilaku dikembangkan dalam berbagai model. Beberapa model yang sering digunakan yaitu: Model *Self-efficacy* dari Albert Bandura, *Self-efficacy* secara mudah dapat kita maknai sebagai keyakinan diri. Sebagai contoh adalah seseorang yang akan selalu mengikuti aktifitas dimana seseorang tersebut merasa memiliki kompetensi dan berusaha untuk menghindari suatu aktifitas karena merasa tidak memiliki kompetensi. Seorang anak laki-laki yang pintar bermain basket akan berusaha untuk mengikuti semua kegiatan basket yang diselenggarakan baik berupa latihan, pertandingan atau tayangan yang ada di televisi.

5. Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mereduksi Permasalahan Penyesuaian Diri

Dengan tahapan-tahapan setiap sesi kegiatan pada pendekatan konseling kognitif perilaku sebagai berikut :

- 1) Pengembangan *Rapport*
- 2) Pengembangan Apresiasi Emosional
- 3) Pengembangan Alternatif Modus Perilaku
- 4) Fase Membina Hubungan Konseling
- 5) Memperlancar Tindakan Positif

Menurut Marjohan dkk (Prayitno 1995: 40) bahwa tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok dalam layanan bimbingan konseling terdiri dari :

- a. Tahap I pembentukan
- b. Tahap II Peralihan
- c. Tahap III Kegiatan
- d. Tahap IV Pengakhiran

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre eksperiment* dengan model *One Group Pre-Test and Post-test Design*, dengan rancangan pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dengan rancangan satu kelompok tanpa pembandingan.

Rancangan *pre eksperimen* dengan model *One Group Pre-Test and Post-test Design* digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek dari penerapan Konseling Kognitif Perilaku “modifikasi” dengan memberikan angket sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan strategi. Sehingga dapat diasumsikan bahwa perbedaan antara *Pre-Test and Post-Test* merupakan efek dari pemberian strategi intervensi.

Varibel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah peningkatan penyesuaian diri dan Konseling Konseling Kognitif Perilaku . Peningkatan penyesuaian diri diposisikan sebagai variabel terikat dan Konseling Kognitif Perilaku diposisikan sebagai variabel bebas.

Variabel X (variable bebas) : Konseling Kognitif Perilaku

Variabel Y (variable terikat) : Penyesuaian Diri

Subyek penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di SMAN 1 Patianrowo berada di Kecamatan Patianrowo, Kabupaten Nganjuk Sementara yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di kelas X.

Jumlah siswa kelas X keseluruhan adalah 245. Subyek dipilih melalui pendekatan purposive sampling dengan kriteria sampel yaitu : memiliki masalah penyesuaian diri, memiliki kemauan untuk melakukan proses konseling secara periodik. Melalui teknik ini terpilih 4 siswa , yaitu AW (perempuan), ET (perempuan), AJ (Laki-laki), JR (Laki-laki)

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan berupa angket. Menurut Sugiyono (2013:199) “Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi

seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

Pengembangan Instrumen

Berikut langkah-langkah menyusun instrumen (Arikunto, 2009:135) sebagai berikut:

1. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada didalam rumusan judul penelitian atau yang tertera di dalam problematika penelitian.
2. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel.
3. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel.
4. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator.
5. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen.
6. Melengkapi instrumen dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar.

Dari keseluruhan rincian variabel, didapatkan beberapa aspek. Dari aspek tersebut ditentukan indikator-indikatornya, maka ini dikenal dengan kisi-kisi instrumen yang berupa angket.

Hasil perhitungan dari 33 item tersebut diperoleh 31 item yang valid dan 2 item yang tidak valid. 2 item yang tidak valid tersebut yaitu item nomor 14 dengan koefisien validitas 0.201 dan 29 dengan koefisien validitas 0.291. Sedangkan item yang valid mempunyai koefisien validitas mulai dari 0,339 sampai dengan 0,954. Item yang tidak valid selanjutnya dinyatakan gugur, berikut ini Tabel yang menunjukkan Indikator dan Nomor Item yang Valid dan Gugur Angket Kemampuan penyesuaian diri siswa.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik. Teknik analisis statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah uji tanda. Penggunaan uji tanda dikarenakan ingin mengetahui perbedaan perilaku penyesuaian diri sebelum dan sesudah dilakukan Konseling Kognitif Perilaku.

Rancangan Perlakuan

Peneliti akan membagikan skala penyesuaian diri kepada siswa. Selanjutnya akan dipilih 4 siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Dengan indikator yang rendah terkait dengan permasalahan penyesuaian diri terhadap guru, permasalahan penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, permasalahan penyesuaian diri terhadap teman sebaya, permasalahan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Selanjutnya Perlakuan diberikan secara kelompok yang dilakukan di ruang bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Patianrowo dengan dibantu oleh guru BK selaku konselor. Dengan menerapkan teknik-teknik menata keyakinan *irrational* (tidak rasional), Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor,

desensitisasi sistematis, pemberian tugas rumah. Pelaksanaan konseling dilakukan dalam 5 sesi pertemuan.

Dalam proses konseling yang dilakukan dengan menerapkan Konseling Kognitif Perilaku diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam hal penyesuaian diri, dengan ditunjukkan peningkatan indikator penyesuaian diri terhadap guru, peningkatan penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, peningkatan penyesuaian diri terhadap teman sebaya, peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Data Hasil Pre Test Tingkat Penyesuaian diri di Sekolah

Langkah pertama yang dilakukan untuk memperoleh data hasil dengan cara memberikan angket penyesuaian diri siswa di sekolah. Sebelum diberikan *treatment* dengan Konseling Kognitif Perilaku. Pretest dilaksanakan di kelas X.1 SMA Negeri 1 Patianrowo pada tanggal 27 Agustus 2015. Setelah angket diberikan, dilakukan perhitungan dan pengkategorikan seperti yang di bahas pada metode penelitian . Dari data diketahui skor tertinggi 115 dan skor terendah 61. Diperoleh 4 siswa yang memiliki kategori kurang. Keempat siswa tersebut dijadikan subjek penelitian. Data tersebut digunakan sebagai data hasil *pre test*. Adapun siswa dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Perlakuan konseling kognitif perilaku

Berdasarkan proses konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku yang telah dilaksanakan, dengan uraian kegiatan sebagai berikut:

Sesi I : Assesmen dan Diagnosa. Kegiatan ini digunakan oleh konselor untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai permasalahan penyesuaian diri di sekolah dikalangan siswa. Pada kegiatan ini konselor berusaha melakukan rapport (pendekatan kepada siswa). Dan tujuan utama pada sesi ini adalah mengumpulkan informasi permasalahan yang dihadapi siswa yaitu dari permasalahan pikiran yang irrasional dan perilaku yang selama ini salah, serta merencanakan tindakan yang akan di tempuh bersama guna mengatasi permasalahan tersebut.

Sesi II: Mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Kegiatan ini digunakan oleh konselor untuk **Identifikasi Pikiran Konseli**. Pada pertemuan ke dua ini konselor dan konseli mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.

Sesi III: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli, dengan tujuan sebagai berikut:

- a. Melakukan latihan penenangan agar konseli benar-benar dalam kondisi rileks.
- b. Konselor menganalisis kejadian-kejadian yang bersangkutan dengan keadaan yang menjadikan konseli terlalu sensitif terhadap sesuatu, kemudian konselor melakukan hal-hal sebagai berikut:
- c. Konseli menulis beberapa macam kalimat berkenaan dengan pemikiran-pemikiran penyebab perilaku *maladjustment* konseli pada sesuatu hal dalam bentuk daftar.

Sesi IV: Formulasi status, focus terapi, intervensi tingkahlaku lanjutan, dengan tujuan sebagai berikut :

- a. Melakukan latihan merasakan situasi di sekolah terkait lingkungan penyesuaian diri di sekolah
- b. Melatih cara berinteraksi terhadap kondisi di sekolah melalui keterampilan berpikir dan mengambil tindakan agar konseli benar-benar merasakan pengalaman penyesuaian diri.

Sesi V: Pencegahan relaps, yang bertujuan sebagai berikut :

- a. Pada sesi ini, diharapkan konseli sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang pentingnya meningkatkan penyesuaian diri di sekolah. Pengetahuan umum tentang istilah relapse perlu diperjelas agar konseli memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan.
- b. Dalam sesi ini, konselor/pemimpin kelompok diharapkan mampu memperoleh: (1) Komitmen konseli untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode "self help" secara berkesinambungan. (2) Komitmen konseli untuk secara aktif membentuk pikiran perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.
- c. Melakukan latihan merasakan situasi di sekolah terkait munculnya sumber permasalahan penyesuaian diri di sekolah.

Tingkat penyesuaian diri Siswa Setelah Melaksanakan *Treatment* (Post Test)

Dari hasil pemberian *post test* kepada 4 siswa yang mengikuti konseling kognitif perilaku nilai rata-rata adalah 99,25. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diberikan konseling kognitif perilaku lebih baik dari pada nilai rata-rata siswa yang tidak mendapatkan *treatment* konseling kognitif perilaku yakni 61,75. Berikut ini adalah table 4.5 yang menunjukkan perbedaan hasil *pre test* dan *post test*:

Dari uji *z Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua sisi adalah 0,066. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi $0,066:2 = 0,033$. Disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,033 < 0,05$). Sehingga *Ha* diterima atau bisa juga diartikan Konseling kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri siswa kelas X SMAN 1 Patianrowo.

Pembahasan

Meningkatnya kemampuan penyesuaian diri dirasakan oleh siswa pada pertemuan ke empat dan seterusnya yakni konseli merasa pikirannya lebih ringan dan pikiran-pikiran negatif tidak begitu mengganggu. Hal ini terjadi karena konseli telah melewati tahap pemindahan pikiran negatif dipindahkan ke pikiran positif dengan cara menghentikan pikiran negatif konseli dan menggantinya dengan pernyataan positif dengan memverbalkannya, setelah konseli sudah mampu untuk mengubah pikiran negatifnya dengan cepat, kemudian konseli diminta untuk mengganti pemikiran negatif tanpa memverbalkannya dan dengan mata tertutup. Dalam kondisi ini diharapkan konseli dapat membiasakan perubahan pola pikir dengan mandiri dan dapat menggunakannya disituasi yang membuatnya merasa cemas dan melakukan perilaku yang *maladjustment*.

Tetapi setelah dievaluasi kendala dari teknik ini adalah kemalasan dari konseli untuk melakukan latihan ini secara rutin. Tetapi siswa merasa bahwa latihan ini memberi banyak pengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri siswa di sekolah. Maka peneliti yakin bahwa setelah penelitian berakhir, konseli masih menggunakan teknik ini dalam situasi yang membuatnya cemas meskipun mereka malas untuk berlatih.

Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling kognitif perilaku. Maka peneliti mengadakan pengumpulan data dengan menggunakan angket yang disebar kepada siswa kelas X sebagai sampel. Berdasarkan angket tersebut telah terbukti bahwa pelaksanaan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa yang signifikan pada siswa kelas X SMAN 1 Patianrowo. Sehingga konseling kognitif perilaku diberikan kepada siswa memiliki pengaruh yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisa dan interpretasi yang telah dilakukan maka dapat diambil beberapa kesimpulan dari hasil penelitian, kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari pembagian angket kepada 4 siswa yang menjadi subyek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan memiliki tingkat penyesuaian diri yang kurang. Keempat siswa tersebut dijadikan subjek penelitian. Adapun siswa dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian adalah 1) AW dengan skor penyesuaian diri sebesar 61, 2) ET dngan skor penyesuaian diri sebesar 62, 3) AJ dengan skor penyesuaian diri sebesar 63, 4) JR dengan skor penyesuaian diri sebesar 61. Pada umumnya permasalahan penyesuaian diri yang dihadapi adalah siswa mengalami kecemasan saat menghadapi tes/ulangan pada mata pelajaran, dan permasalahan pergaulan dengan

- menunjukkan tanda seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, badan gemetar, gelisah, sulit konsentrasi, dan mereka cenderung menghindari untuk mengerjakannya.
2. Setelah subjek diberikan treatment yang terdiri dari 5 tahap, yaitu: 1) Asesmen dan Diagnosa, 2) Mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, 3) Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli, 4) Formulasi status, focus terapi, intervensi tingkahlaku lanjutan, 5) Pencegahan relaps, kemudian siswa diberikan angket post test. Dari hasil pemberian post test kepada 4 siswa yang mengikuti konseling kognitif perilaku dapat diketahui bahwa adanya perubahan tingkat penyesuaian diri yang signifikan dan meningkat menjadi kategori baik. Adapun perubahan skor penyesuaian diri setelah post test adalah sebagai berikut: 1) AW dengan skor penyesuaian diri sebesar 61 menjadi 101, 2) ET dengan skor penyesuaian diri sebesar 62 menjadi 95, 3) AJ dengan skor penyesuaian diri sebesar 63 menjadi 103, 4) JR dengan skor penyesuaian diri sebesar 61 menjadi 98,
 3. Konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri siswa di sekolah ini ditunjukkan dari hasil penghitungan uji t wilcoxon pada siswa yang mengikuti tahapan-tahapan konseling, sehingga diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data n sama dengan 4, uji sama sisi dengan tingkat signifikansi α 5% maka didapat statistik table wilcoxon sama dengan 4. Oleh karena statistik hitung $<$ statistik table ($-2,524 < 4$), maka hipotesis diterima. Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua sisi adalah 0,012. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi $0,012:2 = 0,006$. Disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,006 < 0,05$). Sehingga H_a diterima atau bisa juga diartikan konseling kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa disekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo Kabupaten Nganjuk.
 4. Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua sisi adalah 0,066. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi $0,066:2 = 0,033$. Disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 atau $0,033 < 0,05$. Sehingga H_a diterima atau bisa juga diartikan Konseling kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri siswa kelas X SMAN 1 Patianrowo.

A. Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri di sekolah. Diharapkan konselor dapat menerapkan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik di dalamnya yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk mendukung terlaksananya layanan konseling kelompok sesuai tujuan yang ingin di capai.

2. Bagi peneliti lain

4. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test one group design*. Yaitu pendekatan yang diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket, kemudian diberikan perlakuan selama jangka waktu tertentu dengan penerapan teknik pengubahan pola pikir dalam bimbingan kelompok, setelah itu diberikan tes akhir (*post-test*) melalui angket yang diberikan pada tes awal (*pre-test*). Bagi peneliti lain diharapkan dapat menggunakan *true experiment design* yaitu menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar. (2009). Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa: Studi pengembangan model konseling pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2008/2009. UPI Bandung .*Desertasi* : Tidak Diterbitkan.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 2010). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Damayanti, I. 2002. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Waria. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*Skripsi*; i (tidak diterbitkan).
- Djumhur, Muh Surya, 1989. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung: CV.Illmu
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, Y.S.D. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 1995 . *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hartinah, Sitti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Reflika Aditama
- Hurlock, B Elizabeth. 2003. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

- Ilfiandra.(2009). Model Konseling Kognitif Perilaku untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Program Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. *Desertasi*:Tidak diterbitkan
- Jacob, K. et. Al (2003). *Student burbout as a function of)personalitiy , social support and work load. Journal of ollege development.* (online). Tersedia di : [http//Findarticles.com/p/articles.mi](http://Findarticles.com/p/articles.mi). (diakses tanggal 17 januari 2015)
- Kartono, K. 1986. *Psikologi Anak*. Bandung: Alumni

